

努力をする、そしてまた努力をする

2018年4月1日

読者の皆さん

私の一部では、今月——4月——が、実際には数日前から始まったように感じています。春風のあらゆる強さと優しさで、フルートが奏でられました。詩情豊かにセレナーデが歌われました。しかもただの詩ではなく、何が起きているかをあなたのマインドが理解するより前に、あなたの心に深く入り込んでくるような詩です。言葉と同じくらい沈黙で満たされた詩です。そして、その沈黙の中で、あなた自身の心のクワヘシュ、イッチャ、すなわち熱望や願望が、明確になります。私たちが敬愛するグルマーイが、1編の詩を書き、それは私たちが読み、学べるように、このシッダ・ヨーガの道のウェブサイトに掲載しています。そして再び読み、また学び、それと共に座り、日記をつけることができます。それはグルマーイとのサツァングです。私は、この復活祭の週末に、新しい月の訪れを祝うこれ以上の良い方法を考え付きません。

詩は、実際、世界中のサンガムが今年のグルマーイのメッセージを体験し、表現するための要となってきた手段です。これがとてもふさわしい何かが、そこにはあります。最も卓越した詩は、誰かが自分自身の大いなる自己と交わす会話を垣間見るように感じるということは、本当だと思いませんか。そしてその時には、詩に内在する継続性の感覚があります。詩は、実際にはどこで始まるのでしょうか。それは、どこで終わるのでしょうか。もちろん、詩には最初の言葉があり、最後の言葉があります。しかし、読んでいくと、それが「実際には」さらに続いていることを感じるでしょう。書き手は、サツァングをしています。そして、あなたはその特定の瞬間をひそかに知らされています。

今年の4番目の月に入って、このアイデア——継続というアイデア——は、人を熟考に誘います。どうしたら、私たちは詩を読むことから得る感覚を日常の現実に行けるでしょうか。

どのようにして、サツァングの体験を「継続する」ようにできるでしょうか。どのようにして、もっと多くのサツァングの瞬間を持ち、そして、そういった瞬間の私たちの体験を、深く強く、しかも成熟したものに成長させることができるでしょうか。

おそらく、あなたはすでに答えを推測したでしょう。あなたの体験に、ある程度の継続性を得るためには、あなたの努力も継続させなければなりません。あなたは努力をしなくてはなりませんし、さらにまた努力し、その上でなお努力しなくてはならないのです。

それに続く問いは、もちろん、あなたが理解しているであろうことを、どのように実践するかということです。あなたの意図がどれほど良いものであっても、サーダナーを深めたいという熱望がどれほど真摯(しんし)なものであっても、あなたは、例えば、忙しくなってしまうかもしれません。あなたの課題のリストは克服できないものに思えます。あるいは、あなたは気が散ってしまうかもしれません。あなたは、終わりのない刺激、あなたの意識に周辺から侵入し、あなたの注意をあちこちに引っ張るような、あらゆる種類の雑音で囲まれています。

これと同様に有効なこととして —— 疑いようもなく、あなたは忙しく、そして多くのことが起こっていますが —— ほんの少しの間、その物語の外に出ることを強くお勧めします。もし、あなたが物事に関して、最初に考えるよりも少し責任があつたら、そしてもう少し力があつたら、どうなるでしょうか。あなたの人生におけるあらゆる行動、そしてそれらの行動が創り出すすべての熱狂や不安に対して、それらに身を任せることの中には何か簡単で、満足すらさせるものがあるということは、本当だと思いませんか。自分自身と座り、自分自身に変化を生じさせ、何度も何度も内側につながろうと努力するよりは、身を任せる方がたやすく感じるかもしれません。

しかし、たとえあなたが認めたくないとしても、あなたの内側の何か —— それをあなたの良心、義務またはダルマの感覚と呼びましょう —— あなたの中の「何か」が、変化はあなた自身から始まる、ということを知っています。おそらく、思い出すかもしれませんが、グルマイーは

2018 年のメッセージの講話の中で、まさにこのことを話しました。ですから、あなたの動機が薄らいだり、どうやって前進したらよいかほんの少し混乱してしまったりした時、あなたを内側から駆り立てる力を思い出すことは役に立ちます。ずっとずっと昔、いったい何回の人生かはわかりませんが、それらの人生の中で生まれた信念、あなたが自分自身とした約束に、再び触れてください。ある日は、あなたの努力の結果は、他の日より明白になるでしょう。それでよいのだと理解してください。ただ、努力をし続けてください。

17 世紀のインド、マハーラーシュトラ州の偉大な詩聖、トゥカーラーム・マハーラージは、かつて言いました。

ちょうど、湿った若い木の根が土壌を通して成長するにつれて岩を突き破ることができるように、不断の努力によって、あらゆる課題も成し遂げられる。¹

この詩の比喩的表現は、実に魅惑的で、そして教訓的です。木が知っていることのすべては、開花しなければいけないということです。ですから、揺るぎなさ、一点集中、不屈の精神をもって、それは進みます。土の中を進み、必要なら岩を砕きます。なぜなら、ただ、それがするべきことだからです。

トゥカーラーム・マハーラージが、根をオーリー、すなわち「湿った」または「若い」と表現していることもまた、興味深いことです。あなたの努力が、木の若い根であり、大地から顔を出したばかりの苗木の水を含んだ足である、とはどういう意味かを考えてみてください。そのような努力は、特定の資質、例えば、微細さ、そして新鮮さ、新しさ、意欲などで抑揚を付けなければなりません。あなたが、サツァングを実践するための試みすべてに臨み、それが 10 回目、25 回目、あるいは 600 回目であれ、初めてのことのようにしたら、どうなるでしょうか。その努力を推し進める時のあなたの体験は、どのように変わるでしょうか。

シッダ・ヨーガの道では、さまざまな新しい始まり —— とりわけ春の開花 —— を、私たちはいつでもサーダナーを再び新しいものとして見るができると思い出すためにたたえます。グルマーイのメッセージを実践するそれぞれの瞬間は、理解して十分に活用するための、まさに瞬間、新しい瞬間になり得ます。ですから、私はあなたに、これからの数週間、あなたを鼓舞するもの、新しさをもって実践に臨む上であなたを助けるものを、書き留めることを強くお勧めします。

そしてそれをする時に、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトは、さまざまな手段、いろいろな角度を与え、あなたを支えることでしょう。それによって、あなたはメッセージを実践することができます。例えば、さらに多くの詩が掲載されます。今月から、ウェブサイトに、聖人やシッダたちの詩のためのコーナーができました。サツァングをあらゆる人々にもたらした彼らの遺産は、グルマーイが2018年のメッセージの講話の中で褒めたたたえました。

また、物語もあります。古典となっている象と蜂の物語は、私たちの努力の大切さを説明するために、グルマーイとグルマーイのグルであるバーバ・ムクターナンダによって、何年にもわたり語られてきました。プラーナーヤーマ —— 楽な瞑想を支えるために、グルマーイがメッセージの講話の中で教えた呼吸の方法 —— に関する、パタンジャリの『ヨーガ・スートラ』の視点から探究された解説もあります。

そして、もっとたくさんの方がいます。ですから、ウェブサイトを何度も訪ね、サツァングを続けてください。あなたのサツァングの瞬間を一つ一つ新たに積み重ねていくと、あなたは、自分がサツァングを創り上げる力をつけていることに気づくでしょう。あなたは、より素晴らしい継続性を発展させているのです。



4月の終わりに、私たちは、サツァングについて教えた、ある偉大な存在をたたえます。彼の教えとシャクティパート・ディークシャーの伝授を通して人生が変容した大勢の探究者たちに囲まれてサツァングを与えた彼のことを、私たちはよく思い出します。そうです——4月29日の満月の日(インドなどの東の地域の国々では4月30日)に、私たちはバーバ・ムクターナンの太陰暦の誕生日を祝います。5月ではなく、4月にバーバの太陰暦の誕生日があるのは、1999年以来初めてのことです。ウェブサイトでは、バーバの物語や教え、そして彼の名のナーマサンキールタナで、このバーバの月への縁起の良い始まりを歓迎します。

私は、グルマーイがバーバについて話すのを聞く時にしばしば——バーバがどのように教えられたか、バーバと一緒にチャンティングや、バーバの前でプージャーをささげることがどのようなものであったかを説明する時のグルマーイのほほ笑みを見る時——私の中の何かが静まります。バーバのローブのオレンジ色が、私のマインドの目の前で一瞬きらめくのが見えるかもしれません。バーバの声や笑い声が聞こえるかもしれません。それは何年も何年も聞いてきたバーバの講話やチャンティングの録音で慣れ親しんだものです。私は、グルマーイとバーバとサツァングをしているのだと感じます。シッダたちとのサツァングです。

燃えるような切望で真理の仲間を探究しているこの年に、バーバとバーバの教えについて熟考すること、そして、ゴールへのより揺るぎない努力に励むことは、特に素晴らしい何かがあります。バーバはしばしば、サーダナーにおける継続の重要性について教えました。何度も何度も、バーバは探究者たちに、修行において前進を続けること、そして信頼、献身、果敢な精神をもって修行することを求めました。

ある詩の中で、バーバは書いています。

あなたの視点を内なる意識に向けなさい。

内なる目撃者の中に喜んで休息しなさい。

努力を強め、
識別力を高めなさい。
情熱と勇気をもって、
どんどん高く登りなさい。²

「情熱と勇気をもって、どんどん高く登りなさい」。この言葉を読むと、実際に眼前に山を描くことができるでしょう。それは、荘厳で雪を頂き、あるいは緑に覆われて太陽の光に輝いているかもしれません。そしてあなたはそこで、一度に一步ずつ、厳しくも柔軟な大地の足掛かりを一つずつ登っています。あなたが登る時にいつもそうではないかもしれませんが、もし、休憩の時間を取り、自分の呼吸に耳を傾け、果てしない水平線を見渡せば、あなたは、より広がった眺望、あなたがかつて知っていたよりもはるかに純粹で澄んだ空気の中に入っていることに気づくでしょう。

あなたの4月のサーダナーが素晴らしいものでありますように。

心を込めて

イーシャ・サーデサイ



¹ English rendering © 2018 SYDA Foundation. All rights reserved.

² Swami Muktananda, *Reflections of the Self*, 2nd ed. (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1993), p. 64.